

## Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :

Marie-Claude THOMAS : 02 40 52 71 94 ou 06 31 41 99 43

marie-claude.thomas4@orange.fr

## Encadrement du séjour :

Stéphane BRANGOLEAU : 06 09 40 88 43, à joindre en cas d'extrême nécessité.

### Matériel à emporter (10 kg maximum)

**Couchage** : duvet de type montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

### **Bagages et matériel de randonnée :**

- ✓ Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique.
- ✓ Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- ✓ Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

**Protection contre \* le froid**: ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, gants, bonnet, chaussettes chaudes.

\* **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...

\* **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

**Et puis** : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

**Pour les passagers en joëlette** : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

### Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, un âne bâté pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

### **Handi Cap Evasion**

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

[hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)



## **Bains et Lacs Cerdans**

*Bienvenue en Cerdagne et au gîte d'étape Disi Sioul.*

*Lové au milieu de la Sierra del Cadí, du pic des Morros et du Carlit (premier 3000 m des Pyrénées), dans un environnement très arboré, malgré son altitude (1700 mètres), ci-gît le petit village de Targasonne. Fameux pour son Chaos qui fait la grande joie des grimpeurs, il est aussi le fief des amateurs de vol en parapente.*

*Proche de l'Espagne, il garde une identité bien marquée et profite de sa situation centrée pour être proche de tous les points d'eau de la région, lacs ou bains sulfureux.*

C'est de ce point culminant que se fait le départ d'une semaine de bonheur, de marche, de joëlette et de pieds (voir un peu plus...) dans l'eau (froide et chaude)...

**Du 07 juillet au 14 juillet 2012**

## Bains et Lacs Cerdans

### ◆ Rendez-vous

**Début du séjour :** samedi 07 juillet 2012 à partir de 17h  
Gîte d'étape Disi Sioul (04 68 04 53 57) au Village de Targasonne

**Fin du séjour :** samedi 14 juillet 2012 à 10h au même gîte d'étape

**Localisation :** Pyrénées Orientales (66).

### ◆ Accès :

**Par la route :** carte Michelin n° 86  
→ De Perpignan, prendre direction Andorre.  
→ A Mont-Louis, prendre direction Font Romeu  
→ A Font Romeu, prendre la direction D Egat, puis Targasonne.

**Par le train :** Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Perpignan, le samedi 07 juillet à 16h. Retour par la même gare.

### ◆ Descriptif du séjour :

- hébergement majoritairement « en dur » : gîte d'étape, 1 refuge et 1 bivouac
- difficulté : séjour à caractère montagne en étoile et itinérant, une bonne condition physique est indispensable.

### ◆ Tarifs

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	300 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	150 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €
Simple Accompagnant (SA)	150 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

### ➤ Programme :

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil des participants à partir de 17h au gîte d'étape Disi Sioul au village de Targasonne.

**2<sup>ème</sup> jour :** Initiation à la conduite de la joëlette, dans les Chaos de Targasonne en compagnie des amateurs d'escalade.

**3<sup>ème</sup> jour :** Départ du gîte pour une randonnée de 2 jours par la vallée enchantée d'Angoustrine en direction du désert du Carlit. La nuit se fera en bivouac à proximité « des 3 fonts » (les 3 fontaines). Tout près du refuge « Mata Negra ». (D +400m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Nous tracerons notre chemin à travers le désert du Carlit pour nous rendre au lac supérieur et prendre le déjeuner les pieds dans l'eau (pour les courageux). La descente technique se fera en direction du lac des Bouillouses pour une nuit en refuge non gardé. (D + 300m, D- 300m). (Véhicule HCE à proximité).

**5<sup>ème</sup> jour :** Après une nuit étoilée, nous prendrons la direction de Targasonne par un chemin dit « panoramique » par sa vue sur le Col Rouge et son Pic Oriental. (D+200m, D- 500 m). Nuit au gîte.

**6<sup>ème</sup> jour :** Le gîte d'étape nous aura offert le confort d'une nuit réparatrice pour une petite visite (très roulante) de la curiosité Cerdane, un village espagnol au milieu de la France : « Livia ». Pour nous remettre de ces 5 premiers jours, nous irons nous régénérer dans les bains d'eau chaude et sulfureuse de Dorres, tout en gardant la vue sur la Sierra Del Cadi. (D + 300m, D - 300m). Nuit au gîte.

**7<sup>ème</sup> jour :** Balade de fin de séjour pour rencontrer les oiseaux du pic des Moros, site préféré des parapentistes et des rapaces de la région. Puis une descente free-ride à la Font Grossa. Nuit au gîte.

**8<sup>ème</sup> jour :** Après le petit déjeuner sur la terrasse, séparation de l'équipe et retour par transfert sur Perpignan.